

# Repères alimentaires / Panier idéal de courses

Alimentation et cancer

Groupe expert régional  
SUD Paca Corse  
**NUTRITION & CANCER**



## Comment préserver votre capital

EN ADOPTANT DE SIMPLES HABITUDES ALIMENTAIRES VALABLES POUR TOUS!

Nutrition & prévention

### Liste de courses à privilégier pour un panier idéal !

\*Reperes 2017 du Haut Conseil de la Santé publique

<b>Fruits et légumes:</b>	Crus, cuits, frais ou surgelés <b>au moins 5 portions de 80 à 100 g</b> <i>limiter la consommation de jus de fruit, fruits secs et légumes avant la consommation.</i>
<b>Fruits à coque sans sel ajouté :</b>	Amandes, noix, noisettes, pistaches... <b>Une petite poignée par j</b> <i>Attention aux personnes présentant une allergie à ces aliment</i>
<b>Légumineuses :</b>	Les lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs... <b>au moins 2 f</b> <i>Sources de fibres et de protéines, pouvant aider à limiter les a</i>
<b>Produits céréalier :</b>	Riz, pâtes ou pain complets... <b>tous les jours</b> <i>En privilégiant les produits complets issus d'une agriculture lin raffinés.</i>

<b>Produits laitiers :</b>	Yaourts, fromages, lait... <b>2 produits laitiers par jour</b> <i>Une portion correspondant à 150 ml de lait, 125 g de yaourt ou</i>
<b>Viandes :</b>	Boeuf, porc, veau, mouton, cheval, sanglier... <b>500 g par semaine</b> <i>Limiter les produits ultra transformés- Ne pas cuire ou réchauffer Les produits grillés ne doivent pas être consommés quotidiennement</i>
<b>Poisson, fruits de mer :</b>	Sardine, maquereau, thon, saumon <b>2 portions par semaine</b> <i>Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement pour limiter l'exposition aux contaminants</i>
<b>Charcuterie :</b>	<b>Limiter la consommation à 150 g par semaine maximum.</b>
<b>Matières grasses ajoutées :</b>	Huiles de colza et de noix*, également huile d'olive <b>Sans excès</b> <i>Privilégier les matières grasses végétales</i>
<b>Produits sucrés :</b>	<b>A limiter, en particulier les produits à la fois sucrés et gras</b> <i>Ex « céréales de petit-déjeuner » ou desserts (pâtisseries, desserts)</i>
<b>Boisson :</b>	Favoriser l'eau et <b>limiter les boissons sucrées ou édulcorées,</b> <i>Le thé, le café et les infusions peuvent contribuer à l'apport en caféine</i>
<b>Sel :</b>	<b>Réduire la consommation de sel. Attention au sel " caché "</b> dans les conserves, charcuteries, biscuits apéritifs... <i>Concernant le sel "ajouté" individuellement, mieux vaut privilégier les produits à faible teneur en sel</i>
<b>RAPPEL</b>	
<b>Activité physique Adaptée :</b>	<b>30 minutes par jour, 5 jours par semaine en faisant ses cours</b> <i>Il est recommandé de pratiquer une activité physique adaptée pour le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre.</i>

**Par principe de précaution, il est en outre recommandé de :**

**Privilégier les produits non transformés, bruts, de saison, pour limiter ainsi la consommation de produits ultra transformés (Les effets sont encore mal documentés).**

**Favoriser les produits issus d'une agriculture limitant l'apport en pesticides.**

**Eviter l'usage de compléments alimentaires** (Interactions possibles avec les traitements médicaux)  
Les compléments alimentaires ne sont pas recommandés en dehors des prescriptions médicales pour des populations spécifiques comme les maladies chroniques.

**Prendre l'avis de son équipe médicale pour toute supplémentation de compléments alimentaires**